

Yoga e Nutrizione

Conoscersi per mantenersi in salute attraverso una nutrizione consapevole.

Relazione tra sistema digerente, cervello e sistema immunitario.

Sabato 15 febbraio - Ore 10,00-12,30

Workshop teorico-pratico con Simonetta Togliani,
Insegnante di Yoga,
Coach di benessere olistico, somatico e nutrizionale,
operatrice polivagale.

CENNI TEORICI SU:

- Connessione tra intestino, cervello e sistema immunitario
- Cos è il Microbioma
- Permeabilità intestinale
- Impatto dello stress sulla digestione
- Alimentazione consapevole

PRATICA DI YOGA

- Sviluppo della presenza mentale
- Respiro come regolatore del sistema nervoso

Costo: 45€ a persona - 55€ per i non tesserati

Prenotazione obbligatoria via mail entro il 10 febbraio a: info@ariayoga.it
(In risposta alla mail verrà data conferma di prenotazione e modalità di pagamento)